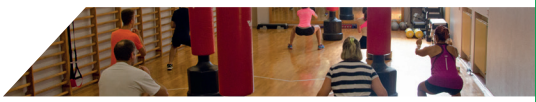
La Salle International Campus
Centro Sportivo

stagione **2019|20**

PALESTRA

FITNESS & MORE



TRX "allenamento in sospensione" NEW
STEP & TONE NEW
GAG NEW
CIRCUIT TRAINING NEW
ZUMBA NEW
Ginnastica dolce e di mantenimento
(al mattino, per anziani e non solo)
Fitboxe
Functional Cross (training funzionale)
Pilates e Pilates Personal
Total body
Kettlebell Advanced
Ginnastica posturale

TENNIS

5 CAMPI IN SINTETICO

Corsi per adulti e bambini tutto l'anno
Lezioni individuali e di gruppo
Prenotazione campi tutti i giorni

FITNESS JUNIOR

Gym giocando
Corso di motricità per bambini
dai 4 ai 7 anni

A SCUOLA DI SPORT

TENNIS, BASKET E PALLAVOLO
Corsi per bambini dai 6 anni

La Salle International Campus
Centro Sportivo

stagione **2019|20**

PALESTRA

SALA PESI

(mensile a 45 €)

NUOVA SALA PESI CON PROGRAMMI SPECIFICI E PERSONALIZZATI

NEW

CARDIO programma specifico per la riduzione del peso
FUNZIONALE migliora lo schema funzionale del corpo
RIABILITATIVO rieducazione funzionale post intervento, infortunio, trauma, dolore
MUSCOLARE potenziamento e aumento massa muscolare
FORZA specifico per l'incremento della forza
POSTURALE indicato per gli anziani e per coloro che mantengono errate posture
SPORTIVO preparazioni atletiche generali e specifiche
TONIFICAZIONE tonificazione generale
CIRCUIT TRAINING creativi programmi a circuito

PERSONAL TRAINER

CONSULENZA ALIMENTARE CON ANALISI CORPOREA

CONSULENZA E SEDUTE CON FISIOTERAPISTA
massaggi, riabilitazione con sedute individuali in acqua e in palestra

AFFITTO STRUTTURE
per squadre, società, gruppi amatoriali, corsi (palestre, palazzetto, campi, piscine)

NEW

CAMPO DA CALCETTO IN ERBA SINTETICA
(illuminato, con spogliatoi, prenotabile tutti i giorni)

SAUNA

CENTRO SPORTIVO LA SALLE-FILIPPIN SSDRL
Via Cardinal La Fontaine 2 - 31017 Paderno del Grappa
Tel. 0423 932170 - centrosportivo@filippin.it - www.filippin.it